



**Bożena Lewicka
i Akademia Rozwoju Avida
zapraszają na:**



Kursy dla dzieci i młodzieży

SAMOKONTROLA UMYŚŁU I RELAKSACJA

 **AKADEMIA MOCY JUNIOR**

Zajęcia odbywają się w **4** grupach:
kl. 1-3, kl. 4-6, kl. 7-8, szkoła średnia.

www.akademiaavida.pl/program-junior/

M: kontakt@avida.pl, T: +48 883 434 963, +48 501 162 543

Dropy Rodzice,

W tym trudnym czasie pandemii i stosowania izolacji społecznej powinniśmy mieć świadomość, że najbardziej obciążająco wpłynie to na stan emocjonalny **NASZYCH DZIECI**.

Wielu rodziców i nauczycieli obserwuje u dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym zmiany w zachowaniu podczas przymusowej izolacji w czasie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2.

Duży odsetek dzieci niezależnie od wieku doświadczyło i nadal **doświadcza stanów lękowych**, a u młodzieży nastoletniej pojawiają się **pierwsze symptomy depresji**.

Nadpobudliwość, nerwowość, przewrażliwienie, problemy z koncentracją, brak zainteresowania, poczucie osamotnienia, niepokój, nadmierne zamartwianie się to są coraz częściej obserwowane stany emocjonalne wśród dzieci. Co w efekcie wpływa potem na odporność i zdrowie młodego człowieka.



Nasza **Akademia Rozwoju Avida** wychodzi z propozycją pomocy dzieciom i rodzicom w tych trudnych, i niepewnych czasach.

Aby skupić uwagę dzieci na przyjemnych zajęciach z wykorzystaniem ćwiczeń oddechowych, rozluźniających napięcia emocjonalne, żeby przekierować zaleknione, uporczywe myśli na inne tory myślenia, dzięki czemu poczuć się lepiej i wzmocnić swoją odporność.

Proponujemy Państwu dzieciom kameralne zajęcia relaksujące i odstresowujące w salach pozaszkolnych.

www.akademiaavida.pl/program-junior/

M: kontakt@avida.pl, T: +48 883 434 963, +48 501 162 543

NASZA PROPOZYCJA:

KURS JUNIOR to zajęcia pozalekcyjne dotyczące rozwoju osobistego i skutecznego uczenia dla dzieci i młodzieży. Potęga umysłu i serca, moc oddechu to równowaga we wszystkich obszarach życia człowieka.

Ten program pomoże Wam, rodzicom, lepiej zrozumieć świat dziecka poprzez techniki i metody uważności, relaksacji i świadomego oddechu, by dbali o rozwój intelektualny, emocjonalny oraz społeczny swój i swoich dzieci już od pierwszych lat życia.



Wszystkie zajęcia są prowadzone, tak by dziecko poprzez doświadczanie, zabawę i aktywność w efektywny sposób poznało odpowiednie techniki i metody, które dają mu odporność, wewnętrzną równowagę i siłę do życia w zmieniającym się świecie, w którym człowiek nieustannie doświadcza zmiany, aby wejść na coraz wyższy poziom rozwoju.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA:

- **superlearning** — szybsza i skuteczniejsza nauka
- wzmocnienie pamięci i **koncentracji**
- **superrelaks** — większa odporność na stres
- lepsze **radzenie sobie** z negatywnymi emocjami
- zwiększenie **samodzielności**
- rozwój **kreatywności** i twórcze myślenie
- wzmocnienie **poczucia własnej wartości**
- lepsza **komunikacja** ze sobą i z otoczeniem
- spełnianie marzeń, **osiąganie celów**
- łatwiejsze **rozwiązywanie** problemów
- **wzmocnienie zdrowia**



Cały program składa się z 3 stopni:

1. KURS JUNIOR
2. KURS JUNIOR +
3. KURS SUPER JUNIOR

Każdy uczestnik **PROGRAMU JUNIOR** poznaje metody wyciszenia i skupienia, relaksacji ciała i umysłu, techniki wizualizacji i poprawy pamięci, a także metody skutecznego uczenia się i koncentracji (**superlearning**) oraz jak opanować stres i kontrolować swoje emocje poprzez samokontrolę i praktykę świadomego oddechu (**superrelaks**).



Autorką Programu Junior jest **BOŻENA LEWICKA** — założycielka Akademii Rozwoju AVIDA, trener mentalny Samokontroli Umysłu, praktyk oddechu Breathflow, pedagog, psycholog i coach. Od ponad 25 lat prowadzi kursy i szkolenia rozwijające świadomość dla dorosłych, młodzieży i dzieci.

”Opracowałam ten program z myślą o młodym pokoleniu, które jest naszą teraźniejszością i przyszłością tak, aby poprzez odpowiednie metody, które uczestnicy poznają w trakcie kursu — dały im radość, większą odporność na stres, wewnętrzną równowagę i siłę do życia w nieustannie zmieniającym się świecie.

Bożena Lewicka - autorka Programu Junior

